

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	5/150	
Курс	3	
Семестр	5-6	
Кількість модулів	5	
Обсяг кредитів	5	
Обсяг годин, в тому числі:	150	
Аудиторні	10	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	—	
Самостійна робота	70	
Форма семестрового контролю	залік	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** — надати студентам теоретичні знання та сформувати у них практичні навички для майбутньої професійної діяльності; розкрити закономірності розвитку фітнесу та фітнес-програм в Україні та за кордоном; озброїти студентів методикою викладання та прогнозування розвитку сфери фітнес індустрії.

### Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення *компетенцій*:

- Здоров'язберігальна** – знання та дотримання на заняттях санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять, забезпечення профілактики травматизму. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт з використанням обладнання знань, за потреби надавати долікарську допомогу особам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із заняттями.
- Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з теорії та методики сучасних оздоровчих та фітнес технологій.
- Фізкультурно-педагогічна** – здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань систему знань з теорії та методики сучасних та фітнес технологій. Продемонструвати розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання, фізіологічних, біохімічних, особливостей формування навантажень різної спрямованості; впливу фізкультурно-спортивної діяльності на стан займаючихся (з урахуванням їх статі, віку, рівня

фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я. Володіти знаннями щодо гігієнічних вимог до проведення занять з метою підвищення їх ефективності; принципами, засобами та методами оздоровчого фітнесу; основами навчання рухових дій та методикою розвитку рухових якостей займаючихся.

4. Здатність продемонструвати знання техніки рухів, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з базових видів спорту, що забезпечують оволодіння життєво необхідними руховими навичками (гімнастика, фітнес, танцювальний та силовий фітнес). Здатність проводити навчальні заняття, використовуючи нові фітнес-програми. Здатність розробляти навчальні плани різних за спрямованістю програм занять та програм конкретних занять у їх складі. Здійснювати об'єктивну оцінку досягнень займаючихся у процесі проходження програм з фітнесу, регулярно оцінювання рівень їх здоров'я та фізичної підготовленості.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

Під час практичних занять та самостійної роботи студенти набувають **уміння та навички:**

1. демонструвати усвідомлене використання засобів фітнес технологій як фактора відновлення працездатності, забезпечення активного довголіття, формування здоров'яформуючої та здоров'язберігаючої поведінки.
2. продемонструвати знання та вміння застосовувати сучасні методи визначення та оцінки рівня рухової активності, стану здоров'я, фізичного стану та фізичної підготовленості осіб різного віку та статі.
3. демонструвати здатність застосувати знання про принципи програмування занять з фітнесу та уміння програмувати їх для осіб різного віку, статі та рівня фізичного стану.
4. демонструвати вміння оцінювати фізичні якості та функціональний стан осіб, що тренуються, адекватно підбирати засоби та методи з фітнес технологій.

### **4. Структура навчальної дисципліни**

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1-2 <b>ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ</b>							
Тема 1. Введення в спеціальність «ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ»	14	4					14
Тема 2. Загальні положення та характеристика фітнес-програм.	20	2		8			10
Тема 3. Ознайомлення з базовими кроками	8			8			
Тема 4. Загальна характеристика фітнес-програм	4		2	2			
Тема 5. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях	4		2	2			
Тема 6. Степ аеробіка. Складання комплексу вправ							
Тема 7.Вимоги до професійно-педагогічної майстерності інструктора з фітнесу.							
Тема 8. Програмування оздоровчого тренування з фітнес-програм аеробного спрямування	20		2				18
Самостійна робота Введення в спеціальність «фітнес-програми аеробної спрямованості» . . Загальні положення та характеристика фітнес-програм  Програмування оздоровчого тренування з фітнес-програм аеробного спрямування	42						
Модульний контроль	6						
Разом	74	6	6	20			42
Змістовий модуль 3-5 <b>Програмування оздоровчого тренування у фітнесі</b>							
Тема 9. Організація оздоровчого фітнесу з різноманітним обладнанням .	20	2		8			10

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 10. Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій	22	2	2	8			10
Тема 11. Функції контролю та самоконтролю у аеробних фітнес-програмах.	6			6			
Тема 12. Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки	8		2	6			
Тема 13. Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес технологій.	2			2			
Тема 14. Особливості методи занять аеробної спрямованості.	8						8
Самостійна робота Організація оздоровчого фітнесу з різноманітним обладнанням. Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій Особливості методи занять аеробної спрямованості.	28						
Модульний контроль	4						
Разом	<b>76</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>			<b>28</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1-2

## ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTI

### Лекція 1-2 .Введення в спеціальність «ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTI»

**Основні поняття/ключові слова:** фітнес, велнес, аеробіка, оздоровчі системи, танцювальні та гімнастичні системи, стретчинг, пілатес.

Характеристика Фітнес-програм, видів та напрямлень з аеробіки; ознаки їх як соціального явища; міжнародні організації та фітнес центрів; різновиди оздоровчих систем та напрямлень з фітнесу. Фітбол – аеробіка, степ аеробіка базова та танцювальна аеробіка; технології використання сучасного обладнання для фітнесу. Методика складання комплексів вправ з урахуванням статури, ваги, віку та індивідуальних можливостей організму.

### Лекція 3. Загальні положення та характеристика фітнес-програм

**Основні поняття/ключові слова:** фітнес, Фітнес-програм, видів та напрямлень з аеробіки; оздоровчі системи, танцювальні та гімнастичні системи, стретчинг, пілатес.

### Практичне заняття 1-4. Загальні положення та характеристика фітнес-програм

**Основні поняття/ключові слова:** фітнес, Фітнес-програм, видів та напрямлень з аеробіки; оздоровчі системи, танцювальні та гімнастичні системи, стретчинг, пілатес.

#### *Рекомендована література*

1. Деревлева Е. Б. Технологии преподавания аэробики студентам педагогических вузов / Е. Б. Деревлева, Э. И. Михайлова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 74.
2. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2007. - № 2. – С. 101-108.
3. Калинина И. Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентами высших учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Калинина Ирина Федоровна. – М., 2007. – 140 с.  
Никитушкина Н. Н. Задачи

### Практичне заняття 5-8. . Ознайомлення з базовими кроками.

**Основні поняття/ ключові слова:** фітнес кроки, структура занять, різновиди

фітнес технологій, методичні вказівки, виконання рухів, базові вправи.

*Рекомендована література*

1. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
2. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.

**Семінар 1.** Загальні положення та характеристика фітнес-програм .

**Основні поняття/ ключові слова:** фітнес технології, загальні поняття, структура занять, різновиди фітнес технологій, методичні вказівки.

**Практичне заняття 9.** Загальна характеристика фітнес-програм .

**Основні поняття/ ключові слова:** фітнес технології, загальні поняття, структура занять, різновиди фітнес технологій, методичні вказівки.

*Рекомендована література*

1. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.
2. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось. – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.
3. Шипилина И. А. Аэробика / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.
4. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / Під ред.. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивізіон, 2006. – 190 с

**Семінар 2.** Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях

**Основні поняття/ ключові слова:** фітнес технології, загальні поняття, структура занять, різновиди фітнес технологій, методичні вказівки.

**Практичне заняття 10.** Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в сучасних фітнес технологіях

**Основні поняття/ ключові слова:** фітнес технології, загальні поняття, структура занять, різновиди фітнес технологій, методичні вказівки.

*Рекомендована література*

1. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.
2. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось. – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка,

2005. – 43 с.

3. Шипилина И. А. Аэробика / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.

4. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / Під ред.. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивізіон, 2006. – 190 с

**Семінар 3.** Програмування оздоровчого тренування з фітнес-програм аеробного спрямування

**Основні поняття/ ключові слова:** фітнес технології, програмування , структура занять, різновиди фітнес -програм, методичні вказівки.

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3-5

#### ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

**Лекція 4.** Організація оздоровчого фітнесу з різноманітним обладнанням .

**Основні поняття/ ключові слова:** фітнес–програми,обладнання програмування, структура занять, організація тренувань, методичні вказівки.

**Практичне заняття 11-14.** Організація оздоровчого фітнесу з різноманітним обладнанням .

**Основні поняття/ ключові слова:** фітнес–програми,обладнання програмування, структура занять, організація тренувань, методичні вказівки.

#### *Рекомендована література*

1. Апанасенко Л.Г. Санологія ( медичні аспекти валеології): підручник для слухачів факультетів післядипломної освіти. / Апанасенко Л.Г., Попова Л.А. , Магльований А.В. – Львів: ПП « Кварт», 2011. – 303 с.

2. Бар-Ор О. Двигательная аактивность и здоровьедетей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийскаялитература, 2009. – 527 с.

**Лекція 5.** Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій

**Основні поняття/ ключові слова:** фітнес–програми,обладнання програмування, структура занять, організація тренувань, методичні вказівки.

**Практичне заняття 15-18.** Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій

**Основні поняття/ ключові слова:** фітнес–програми,обладнання програмування, структура занять, організація тренувань, методичні вказівки.

#### *Рекомендована література*

1. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.

2. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось. – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.
3. Шипилина И. А. Аэробика / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.
4. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / Під ред.. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивізіон, 2006. – 190 с

**Семінар 4.** Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій

**Основні поняття/ ключові слова:** фітнес–програми, обладнання програмування, структура занять, організація тренувань, методичні вказівки.

**Практичне заняття 19-21.** Функції контролю та самоконтролю у аеробних фітнес-програмах.

**Основні поняття/ ключові слова:** контроль за ЧСС, фітнес–програми, тестування, програмування, індивідуальний контроль, організація тренувань, методичні вказівки.

*Рекомендована література*

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.-224 с.
2. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю. П. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
3. Основы персональной тренировки /под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев.- К.: Олимпийская литература, 2012 - 724с.

**Семінар 5.** Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки

**Основні поняття/ ключові слова:** контроль за ЧСС, фітнес–програми, тестування, програмування, індивідуальний контроль, організація тренувань, методичні вказівки

**Практичне заняття 22-25.** Організаційно-методичне забезпечення проведення занять з аеробіки

**Основні поняття/ ключові слова:** контроль за ЧСС, фітнес–програми, тестування, програмування, індивідуальний контроль, організація тренувань, методичні вказівки

*Рекомендована література*

4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.-224 с.



5. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю. П. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.

6. Основы персональной тренировки /под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев.- К.: Олимпийская литература, 2012 - 724с.

**Практичне заняття 26.** Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнес технологій.

**Основні поняття/ ключові слова:** фітнес–програми,обладнання програмування, структура занять, організація тренувань, методичні вказівки.

*Рекомендована література*

1. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.

2. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось. – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.

3. Шипилина И. А. Аэробика / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.

4. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / Під ред.. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивізіон, 2006. – 190 с

## **6. Контроль навчальних досягнень**

### **6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів**

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	3	<b>3</b>
2.	Відвідування практичних занять	1	10	<b>10</b>
3.	Робота на семінарському занятті	10	5	<b>50</b>
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	10	<b>50</b>
6.	Модульна контрольна робота	25	4	<b>100</b>
<b>Максимальна кількість балів – 263.</b>				

**Розрахунок:  $263:100 = 2,63$**

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль 1-2</b> <b>ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTI</b>		
Введення в спеціальність «фітнес-програми аеробної спрямованості» . . Загальні положення та характеристика фітнес-програм  Програмування оздоровчого тренування з фітнес-програм аеробного спрямування	поточний, практичне заняття	5×5
<b>Змістовий модуль 3-5</b> <b>ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ</b>		
Організація оздоровчого фітнесу з різноманітним обладнанням. Зміст та структура занять сучасних фітнес технологій Особливості методи занять аеробної спрямованості.	поточний, практичне заняття	5×5
<b>Разом: 70 годин</b>	<b>Разом: 50 балів</b>	

## 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне тестування.

Критерії оцінювання модульного тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

#### 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

1. Основні поняття сучасних фітнес технологій.
2. Основи фітнесу, велнесу та аеробіки.
3. Види оздоровчих технологій.
4. Класифікація напрямків аеробіки.
5. Класифікація видів оздоровчої аеробіки.
6. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці.
7. Класифікація рухових дій в сучасних фітнес технологіях.
8. Техніка виконання вправ сучасних фітнес технологій.
9. Методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в корегуючих групах.
10. Типи занять. Структура занять.
11. Методика побудови комплексів вправ.

12. Загальні поняття про навантаження під час занять СФТ. Зовнішня сторона навантаження.

13. Внутрішня сторона навантаження. Режим занять та їх частота.

Хореографічні методи побудови аеробної частини заняття

#### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

## 7. Навчально-методична картка дисципліни «фітнес-програми аеробної спрямованості »

Разом: 150 год., контактних-60 год, лекції – 10 год., практичні заняття – 50 год., самостійна робота – 42 год., модульний контроль – 10 год.

[illegible]

Модульный контроль	25*2	25*2
--------------------	------	------

## **8. Рекомендовані джерела**

### **Основна:**

7. Апанасенко Л.Г. Санологія ( медичні аспекти валеології): підручник для слухачів факультетів післядипломної освіти. / Апанасенко Л.Г., Попова Л.А. , Магльований А.В. – Львів: ПП « Кварт», 2011. – 303 с.
8. Бар-Ор О. Двигательная аактивность и здоровьедетей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийскаялитература, 2009. – 527 с.
9. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник/ О. Ю. Дмитрук. - Київ : Альтерпрес, 2008. – 288 с.
10. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
11. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для педвузов. / Жуков М. Н. - М.: Академия, 2000. – 254 с.
12. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительнымфитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
13. Килимистий С.М. Анімація в туризмі: Навч. посібник / С. М. Килимистий. – К.: Вид-во ФПУ, 2007. – 188 с
14. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
15. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.-224 с.
16. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю. П. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
17. Основы персональной тренировки /под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев.- К.: Олимпийскаялитература, 2012 - 724с.
18. Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах / [ред. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.
19. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользудействий. – Копенгаген: Европейскоерегиональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
20. Хоули Э. Т. Руководствоинструктораоздоровительногофитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.

### **Додаткова:**

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді:Навчальний посібник /Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.

2. Аквааэробика // Водные виды спорта: Учебник для студентов ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – с. 183 – 228.
3. Бар-Ор. О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
4. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 256 с.
5. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимулировании. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 320 с.
6. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоров'я человека: эталоны, представления, установки: Учебн. пособие для студентов ВУЗов. – М.: узд. центр «Академия», 2001 – 352 с.
7. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112 с.
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., ВЛАДОС, 2003. – 240 с.
9. Психология здоровья: Методические разработки для студентов и аспирантов / Под общ.ред. Г.В.Ложкина. – К.: НУФВСУ, 2002. – 60 с.
10. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
11. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: уч. пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.
12. Андреева О., Чернявський М. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.- Харків.- 2004.- № 15.- С. 4-9.
13. Андреева О., Благій О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності // Матеріали 4 Всеукраїнської конференції „Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення,,.- Львів.-2004.- С. 244-245.



КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу



**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов

20 19 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## Фітнес – програми аеробної спрямованості

Для студентів

спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
освітнього рівня першого (бакалаврського)  
освітньої програми 017.00.01 «Фізичне виховання»



Київ - 2019

**Розробники:**

Бистра Ірина Ігорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу.

**Викладач:**

Бистра Ірина Ігорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від «10» січня 2019 року № 6

Завідувач кафедри спорту та фітнесу \_\_\_\_\_ (В.В. Білецька)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) «Фізичне виховання»

10.01.2019 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми

(керівник проектної групи) \_\_\_\_\_ (Л.В.Ясько)

(підпис)

Робочу програму перевірено

10.01.2019 р.

Заступник декана \_\_\_\_\_ (О.С.Комоцька)

(підпис)

Пролонговано:

на 2019/2020 н.р. \_\_\_\_\_ (Білецька ІВ), «29» 01 2019 р., протокол № 1

на 20\_\_\_\_/20\_\_\_\_ н.р. \_\_\_\_\_, «\_\_\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_\_\_/20\_\_\_\_ н.р. \_\_\_\_\_, «\_\_\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_\_\_/20\_\_\_\_ н.р. \_\_\_\_\_, «\_\_\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_\_\_/20\_\_\_\_ н.р. \_\_\_\_\_, «\_\_\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_\_\_ р., протокол № \_\_\_\_